

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Healthy lifestyle

in Persian and Conventional Medicine

Mohammad Ansaripour

MD, MPH, PhD

Persian Medicine

Esfahan University of Medical Science

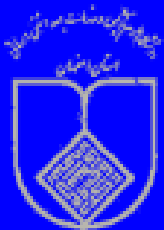




سبک زندگی سالم

Road Map

- NCDs
- The Importance of Healthy lifestyle
- Prevention
- Lifestyle modification



Healthy School

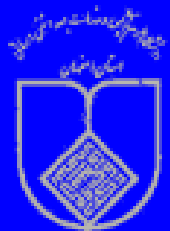




سبک زندگی سالم

• و زَادَهُ بَسْطَهُ فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ

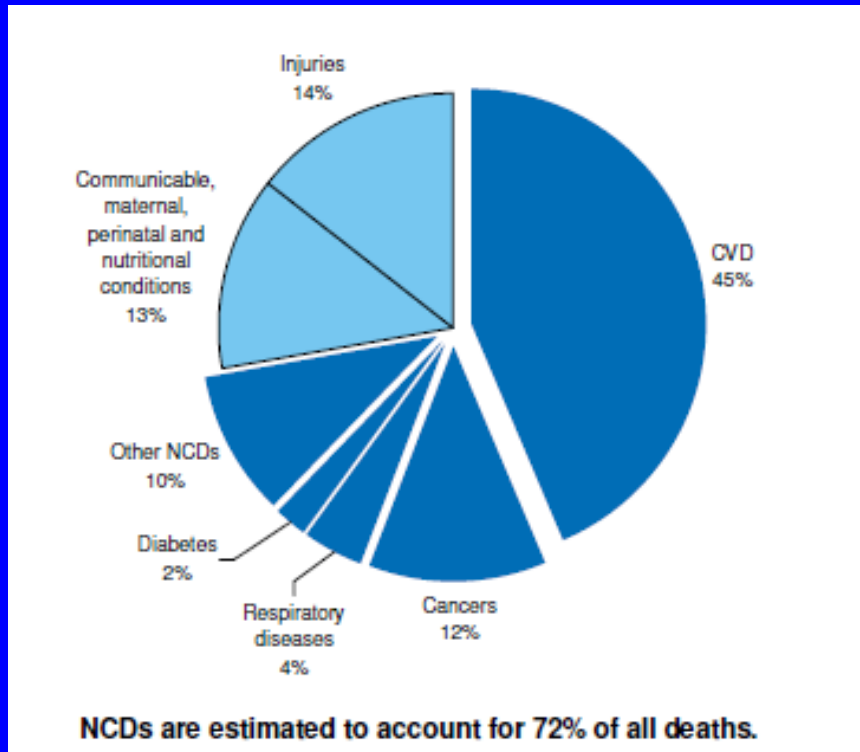
قرآن کریم: بقره/۲۴۷



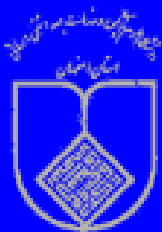


سبک زندگی سالم

% of total deaths, all ages



Noncommunicable Diseases Country Profiles 2011, WHO





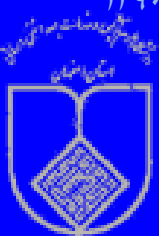
سبک زندگی سالم

Is there any healthy person?

High blood pressure is present in 30% of adults worldwide

کوهپایه زاده اصفهانی جلیل و همکاران، نظام مراقبت عوامل خطر بیماری های غیر واگیر، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۹۰

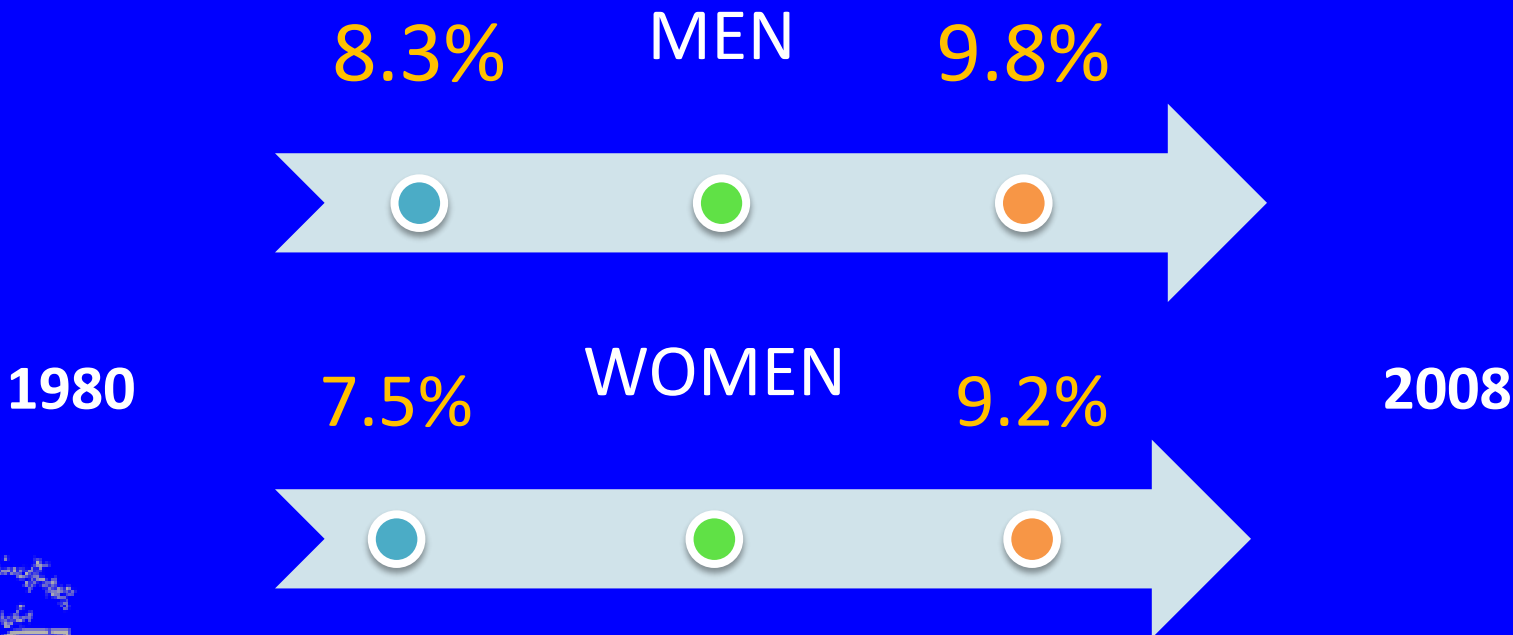
ش.۵



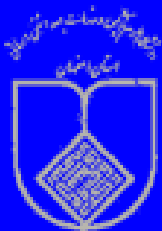


سبک زندگی سالم

Diabetes prevalence



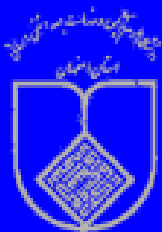
Noncommunicable Diseases Country Profiles 2011,WHO
http://www.who.int/nmh/publications/ncd_profiles2011/en



Is there any healthy person?

- ۴۲٪ و ۱۷۰٪ افزایش شیوع دیابت در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه تا سال ۲۰۲۵

کوهپایه زاده اصفهانی جلیل و همکاران، نظام مراقبت عوامل خطر بیماری های غیر واگیر، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۹۰ ه.ش



- مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی عروقی در سن زیر ۷۵ سال، ۴۲٪ در زنان و ۳۸٪ در مردان اروپا



کوهپایه زاده اصفهانی جلیل و همکاران، نظام مراقبت عوامل خطر بیماری های غیر واگیر، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۹۰ ه.ش



شیوع چاقی

- از سال ۱۹۸۰ تا سال ۲۰۰۸ شیوع چاقی و افزایش وزن، در همه کشورها روند افزایشی داشته است

Noncommunicable Diseases Country Profiles 2011, WHO

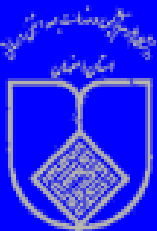
http://www.who.int/nmh/publications/ncd_profiles2011/en



انسان سالم؟!

- میزان بروز سرطان در مردان ۱۳۲ و در زنان ۱۲۳ در سال ۱۳۸۸ در ایران

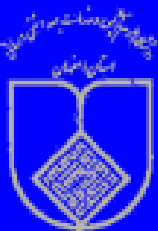
(شاخص های رصد کلان سلامت، فرهنگستان علوم پزشکی)



ریسک فاکتورها

- مصرف تنباکو
- حرکت ناکافی
- فشارخون بالا
- افزایش وزن و چاقی
- قند خون و کلسترول بیش از حد طبیعی

WHO: *Noncommunicable Diseases Country Profiles 2011*
http://www.who.int/nmh/publications/ncd_profiles2011/en/

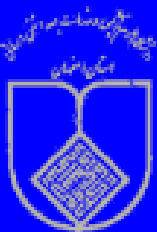


عوامل خطر در جمعیت ۱۵-۶۴ ایران سال ۱۳۸۸

- شیوع مصرف سیگار در جمعیت ۱۵-۶۴ سال ۱۱/۷۹٪
- فعالیت بدنی کم ۳۸/۹۷٪
- فراوانی چاقی یا اضافه وزن ۴۳/۹۵٪ در افراد ۲۵-۶۴ ساله
- فراوانی فشار خون بالا ۱۶/۰۹٪ در افراد ۲۵-۶۴ ساله

انسان سالم!؟

کوهپایه زاده اصفهانی جلیل و همکاران، نظام مراقبت عوامل خطر بیماری های غیر واگیر، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۹۰ ه.ش



نتایج مطالعه سال ۱۳۸۶

انسان سالم!؟

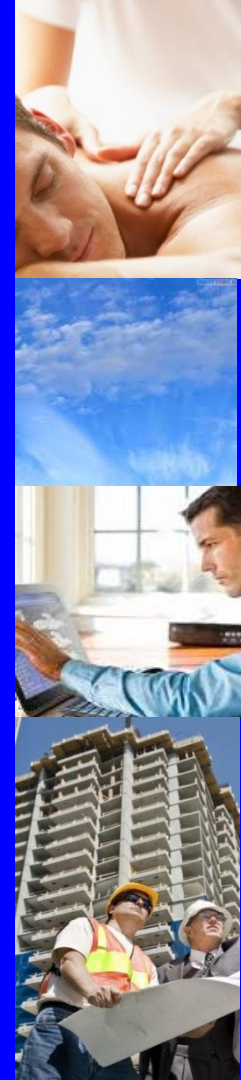
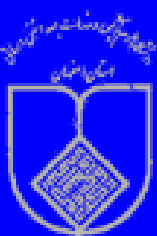
- شیوع دیابت ۲۰/۹۷٪ در افراد ۵۵-۶۴ ساله
- شیوع کلسترول بالا ۳۲/۹٪
- فراوانی ۱-۳ عامل از عوامل خطر ۸۱/۸۶٪
- فراوانی افراد بدون عامل خطر ۳/۶۸٪ و ۱/۰۶٪ در افراد ۱۵-۴۴ و ۴۵-۶۴ ساله

کوهپایه زاده اصفهانی جلیل و همکاران، نظام مراقبت عوامل خطر بیماری های غیر واگیر، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۹۰ ه.ش

Risk factors of NCDs

- The leading risk factor globally for mortality is raised blood pressure (responsible for 13% of deaths globally), followed by tobacco use (9%), raised blood glucose (6%), physical inactivity (6%), and overweight and obesity (5%)

Noncommunicable Diseases Country Profiles 2011, WHO





سبک زندگی سالم

Healthy Living™



The background of the slide features a dense pattern of vibrant green leaves in the upper portion, which transitions into a blue-green water surface with gentle ripples in the lower portion. A semi-transparent white rounded rectangle is centered over the image, serving as a backdrop for the text.

Prevention Aspects

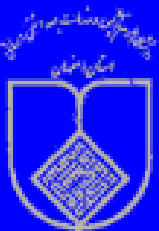
Healthy lifestyle



سبک زندگی سالم

سبک زندگی غلط عامل اصلی بروز بیماری ها

Puska, Pekka. "Successful prevention of non-communicable diseases: 25 year experiences with North Karelia Project in Finland." Public Health Medicine 4.1 (2002): 5-7.

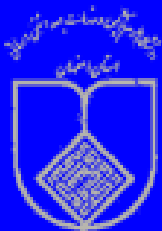


NCDs

- قابلیت پیشگیری با کاهش عوامل خطر
- موفقیت مداخلات پیشگیرانه بدون در نظر گرفتن وضعیت درآمدی کشورها
- اثر بخشی مداخلات

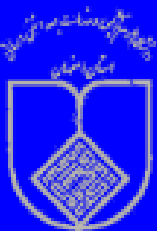
WHO: *Global Status Report on Noncommunicable Diseases, 2010*

http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report2010/en/



- تحقیقات انجام شده در ایران در سال ۲۰۰۹ :
بهبودی سلامتی کل جامعه
با تغییرات سبک زندگی از نظر رژیم غذایی و فعالیت
فیزیکی

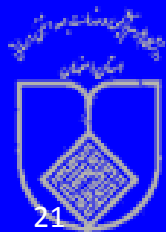
مرندی علیرضا و همکاران، سلامت در جمهوری اسلامی ایران، چاپ: اول، دو جلد، انتشارات اطلاعات- تهران، ۱۳۹۳ ه.ش، جلد اول: ص. ۱۱۴



- بنابراین تغییر سبک زندگی اولین خط مداخله برای پیشگیری از بیماری های غیر واگیر است.

WHO: Global Status Report on Noncommunicable Diseases, 2010

http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report2010/en/



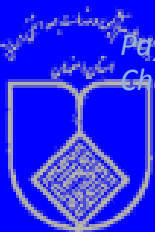
HEALTHY LIFESTYLES



Health care models

- یکی از دلایل افزایش امید به زندگی در ژاپن ادغام فرهنگ سنتی بخصوص فرهنگ تغذیه و بهداشت با توسعه تکنولوژیک مدرن است.
- از طرفی هر مدل مراقبت بهداشتی که بخواهد وابسته به یک سیستم پزشکی باشد در آینده نزدیک برای برآوردن نیازهای مراقبت سلامتی با مشکل مواجه خواهد شد.

Peyyappallimana U. Role of Traditional Medicine in Primary Health Care: An Overview of Perspectives and Challenges. *Yokohama Journal of Social Sciences*, Vol. 14 No. 6





سبک زندگی سالم

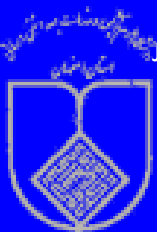
Integrative Medicine

- The National Center for Complementary and Alternative Medicine was launched in 1999.

and now:

- National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH)

Ansaripour M, Naseri M, Esfehani MM, Nabipour I, Rakhshani F. Modernity and tradition in medicine. Medical History Journal. 2017 Jun 14;9(30):139-67



Commission on NCCAM policy and chief editor of new England JM (1998):

- There are no two medical systems, conventional and complementary; any method that experiments demonstrates its effectiveness and safety can be used.

Ansari-pour M, Naseri M, Esfehani MM, Nabipour I, Rakhshani F. Modernity and tradition in medicine. Medical History Journal. 2017 Jun 14;9(30):139-67.



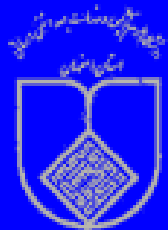
سبک زندگی سالم

Persian Medicine



Traditional Medicine

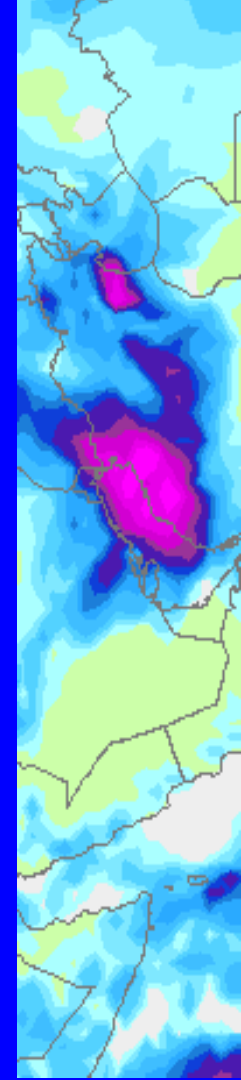
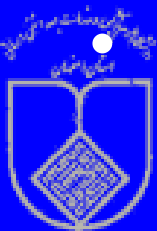
- Traditional Medicine has a holistic approach,
- viewing man in his totality within a wide ecological spectrum,
- ill health or disease is brought about by an imbalance, or disequilibrium, of man in his total ecological system and not only by the causative agent and pathogenic evolution.



WHO Meeting on the Promotion and Development of Traditional Medicine (1977: Geneva) & World Health Organization. (1978). The promotion and development of traditional medicine : report of a WHO meeting [held in Geneva from 28 November to 2 December 1977]. World Health Organization.

Ecology and Health

- Ambient Air
- Chronobiology
- Climate and Weather
- Seasons
- Sun/Moon
- Sea, Mountain, lake, Forest
- Personalized





Avicenna (980–1037 A.D.) was one of the outstanding Persian physicians in the early medieval period (9th–12th century A.D.). His great medical encyclopedia, the *Canon of Medicine*, as considered as the main medical textbooks in medical universities in the East and West until the 17th century A.D. It was also used in some Western countries like Belgium until the early 20th century A.D.



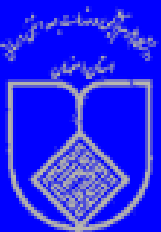


سبک زندگی سالم

History

Dr Norman Howard-Jones has written in the WHO magazine of 1972: the most important editor of medical books in Islam was Avicenna and his medical book is named Ghanoon; and up to now never a book has been so famous.

Nasari M. The school of traditional Iranian medicine: The definition, origin and advantages. Iranian Journal of Pharmaceutical Research. 2010 Nov 20:20-.



تعریف طب

بجشکی بیشه ای بود که تندرستی آدمیان
نگاه دارد و جن رفته بود باز آرد، از روی
علم و عمل

ابوبکر ربیع بن
احمد اخوینی
بخارایی

شاگرد ابوالقاسم
مقانعی از
شاگردان رازی

قرن چهارم

هدایت
المتعلمین فی
الطب

Medicine

- the science of how to keep health and how to bring it back after the occurrence of diseases.

Avicenna. The canon of medicine



The Structure of PM

- Theoretical branch
- Practical branch
 - Health Maintenance
 - Treatment
 - Lifestyle Modification
 - Pharmacological T
 - Manual Therapy



PREVENTION APPROACH

New medical science: Risk Factor based

Iranian Traditional Medicine: Etiologic based



سبک زندگی سالم

اصول حفظ الصحه در طب نیاکان





سبک زندگی سالم

راهکارهای حفظ سلامتی





Persian M in Public health

- Lifestyle modification is the first line of treatment
 - Sufficient movement and rest
 - Fit to man use of food and drinks
 - Suitable sleep and wakefulness
 - Good ambient air/seasonal changes
 - Excretion of body wastes and retention of necessary materials
 - Control of psychological reactions

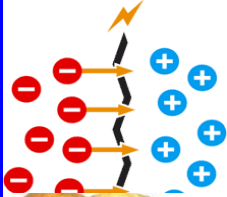
اصول مهم

بوعلی سینا:

معظم تدبیر حفظ الصحه هو ان یرتاض

ثم تدبیر الغذاء

ثم تدبیر النوم



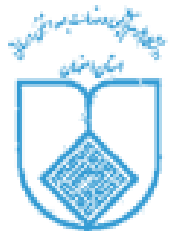
W C

حفظ الصحه از نظر كوروش (۵۵۸-۵۲۷ ق م)

- به نقل از گزنفونق (قرن ۵ قبل از ميلاد)
 - با معتدل خورش، ورزش و سكونت در آب و هوای مساعد بايد تندرستی را حفظ كرد
 - پرخوری را مادر همه بیماری ها می داند
 - هضم و دفع آنچه در بدن وارد می شود بهترین عامل حفظ سلامتی است.

خوز و خوزی، ناصری، محسن، غفاری، فرزانه. انتشارات المعی. چاپ اول، ۱۳۹۰، تهران

Medication
vs
Lifestyle
Modification



Exercise can do more for your health than medications!



اهمیت تغذیه

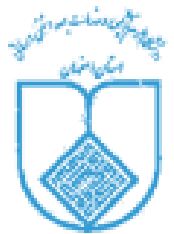
- رازی:

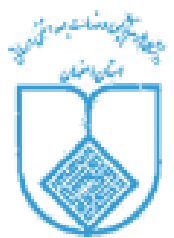
تا می توانی بیمار را با غذا درمان
کنی از دارو استفاده نکن
تا می توانی با مفرده درمان کنی
از داروی مرکب استفاده نکن

- بقراط:

بگذار غذایت دارویت باشد
بگذار دارویت غذایت باشد







نمونه ها

- Diabetes
- Dyspepsia
- Headache



Standards of Medical Care in Diabetes—2020





Medical Future Studies

- Systems Medicine
 - Health maintenance/ Fighting against disease
 - Disease: network perturbation
 - Omix
 - Complex system

Nabipour Iraj. The future of Medicine and Technology observatory. Boushehr: University of medical science; 2014.



Mohammad Ansari pour MD, MPH,
PhD

از لطف و توجه شما متشکرم

@tebeniakan

